



Tore F.

Landsledende på inkluderende og bynært friluftsliv

- Friluftslivet i Drammen bidrar til svært mye fysisk aktivitet – i alle grupper av befolkningen
 - Arrangementer
 - Skilting, tur-O-poster og annen tilrettelegging
 - Arenaer (hytter, gapahuker osv)
 - Fellesturer
 - Aktiviteter
 - Medlemstall
- Friluftsliv = folkehelse og inkludering

KORONA-VIRUSET



REKORD: Trond Cato Martinsen, leder for turorienteringen i Konnerud IL, kan fortelle om rekordhøy interesse for turorientering denne våren.

FOTO: RUNE FOLKEBØ

På under én måned har de solgt flere kart enn de gjorde i hele fjor

Enorm interesse

Interessen for turorientering har skutt i været. I Sturla og Konnerud IL har de allerede trykket opp nye kart.

HEIDI STRAND BERG
heidi.strandberg@ad

– Den har vært rekordhøy, sier leder for turorientering i Konnerud IL Trond Cato Martinsen om interessen for turorientering så langt i år.

De 300 konvoluttene med kart de hadde har gått ut, så nye er allerede trykket opp.

– Jeg sitter kun med data for de siste 20 årene, og det har ikke vært i nærheten av disse tallene. Vi har allerede solgt like mange kart som i hele fjor, sier han.

Martinsen har sett en økende interesse for turorientering over tid, men han har merket at i år har folk fått en ekstra dytt til å bruke nærområdet mer.

Utendørs

Mens mye annen idrett har måttet stenge dørene på grunn av koronakrisen, har ikke det vært tilfellet for turorientering som foregår ute i naturen, både i nærmiljøet og til skogs. I slutten av mars startet sesongen

hos flere idrettslag i Drammen, blant annet Sturla og Konnerud IL.

– Det er større pågang i år enn tidligere. Vi har passert totalantallet vi hadde i fjor allerede og har trykket opp ekstra kart. Det er kjempetint, sier leder for orienteringsgruppa Nils Inge Struberg i Sturla.

Over 200 deltakerkonvolutter med kart er solgt så langt denne sesongen, mot 160 i fjor. I tillegg kommer enkeltkjøp av kart.

Berøringsfrie poster

For å overholde smittevernsreglene har det blitt berøringsfrie poster i år, forteller Trond Cato Martinsen i Konnerud IL. Koder som man tar bide av med mobilen er en av metodene som brukes i stedet for tradisjonelle klippetenger.

Det er fem klubber som tilbyr turorientering i kommunen: Berger og Svelvik Orienteringslag, Elker Orienteringslag, IF Hellas, IF Sturla og Konnerud IL.

Alle idrettslagene melder i en pressemelding at de etter kun to-tre uker med poster i skogen har solgt flere deltakerkonvolutter enn i et vanlig år, omtrent 1.200 til sammen.

Den tidlige våren har også gjort at postene flere steder har

blitt satt opp ekstra tidlig. Normalt starter sesongen i IF Hellas 1. mai, men i år var den i gang allerede 22. mars. Og siden har kartbestillingene strømmet på også til dem, opplyser Rolf Justad.

Orientering på sykkelveien

Til sammen har de fem klubbene 350 turmål, fra de enkleste rutene i nærmiljøet til tradisjonelle poster godt inne i marka.

«Grønne turer» eller «stolpejakt» er et gratis lavterskeltilbud som ikke krever forkunnskaper, bare kart på mobilen eller printet ut på papir. De settes opp i nærmiljøet, blant annet langs gang- og sykkelveier og lysløyper, melder klubbene.

– Den gratis grønne turen til Rindalskollen har gått som varmt hvetebrød fra vår selvbetjeningskonvolutt utenfor Hellas-hytta. Nærmer seg sikkert 50 kart, opplyser Rolf Justad i IF Hellas.

Sturla har to bynære slike turer, en ved Næperudjordet i Underlia og en på Åsden ved Åronslakka skole.

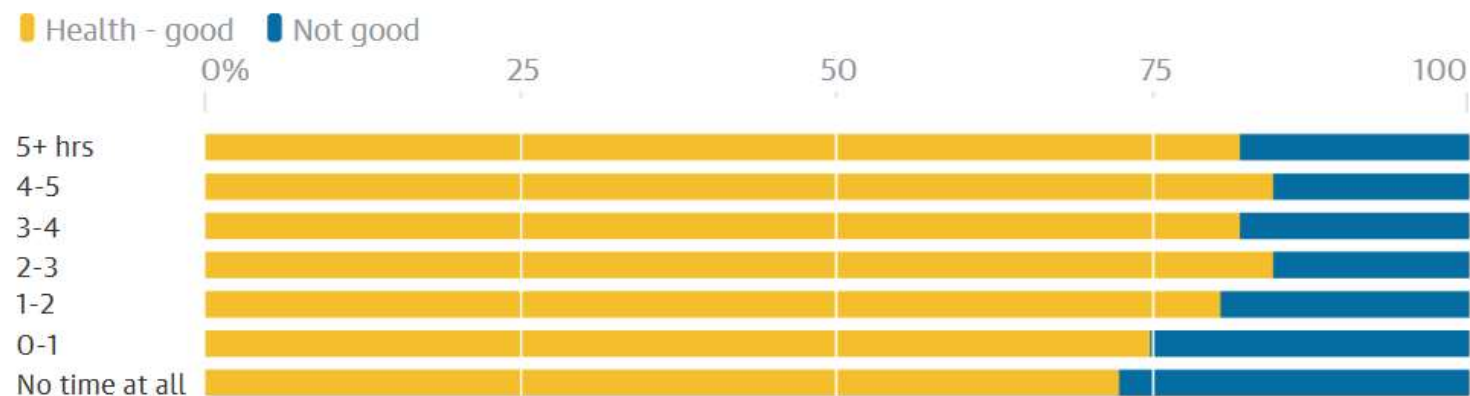


NÆRMILJOTUR: Turorientering kan også gjøres i nærmiljøet. Det finnes turmål langs gang- og sykkelstier som kalles «stolpejakt» eller «grønne turer», og dette er et gratis lavterskeltilbud som klubbene i Drammen har flere steder.

FOTO: TROND CATO MARTINSEN

The finding is based on interviews with 20,000 people in England about their activity in the previous week. Of those who spent little or no time in nature, a quarter reported poor health and almost half said they were not satisfied with their life, a standard measure of wellbeing. In contrast, just one-seventh of those who spent at least two hours in nature said their health was poor, while a third were not satisfied with their life.

People spending two hours or more per week in nature are significantly more likely to report good health ...



... and life satisfaction



Guardian graphic. Source: Nature

“What really amazed us was this was true for just about every group we could think of,” said Dr Mathew White, at the University of Exeter Medical School, who led the study. The benefits of a two-hour dose were the same for both

Drammens unike friluftsliv: kort historikk

- Nærfriluftsliv
 - Bynære hytter og andre nærarenaer
 - Et tusentalls små og store utendørsaktiviteter pr. år
 - Sterk speiderbevegelse
 - Tur-orientering
- Inkludering
 - Seniorer
 - Utviklingshemmede
 - Funksjonshemmede
 - Flerkulturelle
 - Fattigdom
 - Barn og ungdom
 - Åpne, gratis aktiviteter
- Inkluderingsamarbeid med kommunen
- Metodikk
 - Ressursbasert tilnærming
 - Rekruttere dugnadere fremfor deltagere



Enda flere ut i naturen

- Drammen Friluftsforum
 - Nystartet sammenslutning
 - 27 medlemsforeninger
 - 10-12000 medlemmer
 - 80.000-90.000 brukere av friluftsinfrastrukturen
- Hovedmålsetning: Få enda flere drammensere i aktivitet i naturen
- Storsatsing på folkehelse og på tilrettelegging for alle
- Det inkluderende friluftslivet



1. Drammen speidergruppe	Bragernes - Øren	Ragnhild Sandvold
1. Skoger speidergruppe	Konnerud - Skoger Vest	Audun Frøysland
3. Drammen	Danvik, Austad og Fjell	Håkon H. Solberg, Bjørn Melbye
5. Drammen Sjø	Grønland, Marienlyst, Brandengen, Tangen	Grith Overgaard Fosnæs
6. Drammen MS speidergruppe	Solbergmoen, Solbergelva, Åssiden	Berit Roll Elgsaas
Berger og Svelvik Orienteringslag	Svelvik	Håvard W. Pettersen
BOK		Trond Cato Martinsen
DNTD	ALLE KOMMUNEDELER	Simon Torgersen
Drammen Klatreklubb	Grønland, Marienlyst, Brandengen, Tangen	Per Ødegård
Drammens Sportsfiskere	Gulskogen - Rødskog	Rolf Nyborg
Drammensmarkas Venner	Solbergmoen, Solbergelva, Åssiden; Bragernes - Øren	Tom Helgesen
Eiker O-lag	Krokstadelva, Stenseth	Knut Tore Maudal
Hellas orientering	Danvik, Austad og Fjell	Rolf Justad
KFUK KFUM Speidergruppe Åssiden	Solbergmoen, Solbergelva, Åssiden	Ingunn Sevejordet
Konnerud orientering	Konnerud, Skoger vest	Morten Vogt
Konnerud speidergruppe	Konnerud, Skoger vest	Jonas Myhren
Krokstadelva jeger- og fiskeforening	Krokstadelva, Stenseth	Jørn Thomas Berg
Mjøndalen KFUK-KFUM speidere	Mjøndalen, Åsen, Steinberg, Ytterkollen	Hilde D. Nordlid
Mjøndalen MSK speidergruppe	Mjøndalen, Åsen, Steinberg, Ytterkollen	Runi Steen
Mjøndalens jeger- og fiskeforening	Mjøndalen, Åsen, Steinberg, Ytterkollen	Espen Hansen
NOTS	Solbergmoen, Solbergelva, Åssiden	Simen Filseth
Røysjømarkas venner	Nesbygda, Skoger, Åskollen	Terje W. Pettersen
Solberg speidergruppe	Solbergmoen, Solbergelva, Åssiden	Ole-Bjørn Haugåsen
Solbergelvans jeger- og fiskeforening	Solbergmoen, Solbergelva, Åssiden	Pål Kristian Andersen
Sturla orientering	Bragernes - Øren;	Nils Inge Brurberg; Aud Ellen Brevik; Merete Undeland

Hvorfor friluftsliv i kommunedelen - fra et samfunnsøkonomisk ståsted?



- Deltagelse og varig fysisk aktivitet for barn - samfunnsøkonomisk bærekraftig

- Introduksjon til livsstil som gir fysisk aktivitet og trivsel livet ut
 - Egenorganisert: Gratis eller svært rimelig, åpent hele døgnet
 - Involverer familien
 - Organisert = videre og romsligere rammer enn andre tilbud



Populære turstier

En rekke studier viser at turer i naturen har bred appell på tvers av kjønn og sosiale klasser. I en tidligere [NMBU-studie fra Moss](#) oppga hele 71,5 prosent av de spurte at de foretrekker å gå i grønne omgivelser. Og turstier brukes like mye av kvinner og menn, og av alle samfunnslag, ifølge tall fra SSB.

Det er ikke tilfellet innen idrett eller i fjellsportverden, hvor de med høy inntekt og utdanning dominerer.

– For folk flest er det enkle, hverdagslige og kortreiste friluftslivet den viktigste aktivitetsarenaen. Da bør vi vite mest mulig om hva som står i veien for en god utvikling på dette området, sier Jakob Linhave, avdelingsdirektør i Helsedirektoratet, som har bestilt rapporten.

Anslått driftskostnader per aktivitetstime

- **Drammensbadet: 23 kr/aktivitetstime**
 - I 2012 var 363 564 besøkende. Fordelt på 353 åpningsdager blir dette 1030 per dag. Om vi regner 2 timer per besøkende blir det 727 180 aktivitetstimer for året. Driften er i balanse, DK betaler avkastninger på lån på kr 17 mill i året. Pris per aktivitetstime: $17 \text{ mill} / 727180 = 23 \text{kr}$.
- **Drammenshallen: 5 kr/aktivitetstime**
 - Beregnet 15 per treningstime og 25 per klasstime er det estimert 467800 besøkende i 2012. Nettodrift i Drammenshallen er kr 2 520 000,- Pris per aktivitetstime: $2\,520\,000 / 467800 = 5 \text{kr}$
- **Lysløype sommer og vinter: 0,2 kr/aktivitetstime**
 - En person går ca 6km med rask gange på en time. I gjennomsnitt koster 6 km ca kr 100 000,- per år. Basert på undersøkelsen til norsk monitor benytter 67,2% av befolkningen av fotturer oftere enn en gang i mnd. $64000 \times 67,2\%$ i 12 mnd vil si at det er minimum 516096 timer i marka i året. $\text{Kr } 100\,000 / 516096 = 0,2 \text{ kr}$.
- **Nærmiljøanlegg på skolen: 0,7 kr/aktivitetstime**
 - En skole med 350 elever som i snitt bruker utearealet 2 t per dag i 200 dager. Dette gir en minimumsbruk i året på 140 000 aktivitetstimer. Det koster ca kr 100 000,- å drifte et gjennomsnittlig nærmiljøanlegg. $\text{Kr } 100\,000 / 140\,000 = 0,7 \text{kr}$.



- **Hele 22 studier har påvist at det å oppholde seg i grønne omgivelser gir et redusert stressnivå**, sammenlignet med å oppholde seg innendørs eller i urbane områder
 - rapporten «Viden om friluftslivs effekter på sundhed»
- Siri Næss and Thomas Hansen (2012) har analysert to store nasjonale datasett og undersøkt i kva grad tilknytning til og bruk av natur faktisk gjev eit lykkelegare liv. **Dei påviser at aktive brukarar og «elskarar» av natur ofte er meir nøgde med livet og har meir positive og færre negative kjensler.**
- fann dei at blant **dei som hadde blitt meir glad i naturen løpet av denne tida, også har blitt meir nøgde med eige liv og fått fleire positive kjensler.** For dei som har byrja bruke naturen meir, så gjev det berre utslag i form av at dei har fått færre negative kjensler

Barn, skole og natur



I “fattige”, enkle miljøer uten grøntarealer, trær og busker, er barnas muligheter begrensede. De tilbringer mye tid på å vente på lekeapparater og det oppstår ofte konflikter. Det er vanskelig for barna å trekke seg unna, gå for seg selv og finne gjemmesteder.

- I førskolemiljøer der gården likner mer på et naturlig landskap med mye variasjon og innslag av grønt, blir barna mer avslappet. Det blir mindre konflikter. Barna kan avse mer tid til opplevelser, som å grave dypere og dypere i sandkassen. De får også mye mer allsidig motorisk trening.

Sammenlikning viser at barn med tilgang til mangfoldige førskolearealer med mange muligheter til aktivitet, har bedre konsentrasjonsevne enn barn på førskoler uten slike lekemuligheter utendørs. Deres motoriske utvikling er også bedre. Urovekkende nok øker forskjellene med alderen.

**Et spesielt sterkt og rikt
friluftsliv i Nye Drammen**

Naturgitte fortrinn



Jeger og fisk



Er du glad i å være

utendørs?

Synes du det er
spennende
å fiske?



Drammens Sportsfiskere tilbyr
aktiviteter og medlemskap for barn.

Bli med, da vell!



Turorientering

- Tur-O
- Stolpejakt
- Over hele Nye Drammen
 - Hellas
 - Sturla
 - Eiker O
 - Konnerud O
 - BOS O
 - Kneskjelven – mange hundre påmeldte

Speider'n

- Stor sml folketall
- 12 grupper
- 2 forbund
- Svært høy aktivitet



DNT Drammen og Omegn

- Synlig organisasjon i vekst.
Ca. 12.000 medlemmer i Drammen.
- Ledet av et styre og administrasjon
- Dugnadsbasert med ca 30.000 dugnadstimer i 2018
- Ca 1200 aktiviteter pr år



**Ut på tur Lier, Drammen, Eiker, Modum,
Røyken & Hurum, Sande.**



DNT Aktiv (høy intensitet)

DNT Aktiv

Offentlig gruppe

Om

Diskusjon

Medlemmer

Arrangementer

Videoer

Bilder

Filer

Søk i denne gruppen



Snarveier

2009barn - Drammen S...

Audun Størens skriverier

Bragernes skole - 2009 ...

2012- Kullet på Bragern...

Stisykling i Eiker

2

FAU Bragernes skole

Se flere



+ Bli medlem

... Mer

Bli med i denne gruppen, slik at du kan publisere innlegg og kommentere.

Medlemmer 872

Finn et medlem

Administratore og moderatore 7



Ellen Slotte

HiBu Kongsberg

+ Legg til venn



Kristin Johansen

FORESLÅTTE GRUPPER

Se alle



Nærturer med DNT
Drammen og Omegn
371 medlemmer

+ Bli medlem

DNT ung 13- 30 år



Barnas Turlag



Barne- og ungdomssatsing

- Camp Killingen

- Feriekoloni
- Eies av Drammen kommune
- Drives i samarbeidsprosjekt mellom DNTD og Kirkens Bymisjon Drammen
- Tilrettelagt for funksjonshemmede
- Gratis plasser for vanskeligstilte



- Skattekammeret



Inkludering



DNT Tilrettelagt

Klart det går



Friluftsliv for utviklingshemmede





Pensjonistklatring mandager og torsdager kl 10.00-12.00 på Klatreverket i Drammen

60 + Nærturer dagtid



Friluftstrimmen

Dagtid torsdager 11.00

